12+

Просто хорошая газета

Отдушина

Основана 18 октября 2002 года

№4 (699) 24 января 2018 года

Издатель УП «Газета Слонимская»

Выходит один раз в неделю

ГАЗЕТА РЕКЛАМНАЯ ДЛЯ ДОСУГА

НАШЕ ИНТЕРВЬЮ

«Когда не остаётся даже негативных эмоций, тогда понимаешь: ПОРА ОПЯТЬ В ДУРКУ»

Наша героиня — 26-летняя жительница Дятловщины Мария (имя изменено по этическим соображениям) — проходит сейчас лечение в одной из психоневрологических лечебниц Гродненщины. Девушка рассказала корреспонденту «ГС», как попала в это учреждение, как лечится и живёт со своей проблемой, и не только об этом.



Иллюстрация случайна

— Мария, расскажите предысторию, как в первый раз Вы попали в психоневрологическую лечебницу?

— Первый раз я попала туда в 23 года, хотя были и раньше попытки со стороны родственников определить меня в такое учреждение. Но я упиралась, боялась осуждения и косых взглядов. Странности начались со мной лет с семнадцати, когда я начала резать руки. Это был выплеск эмоций, агрессия по отношению к себе. В 18 лет мне поставили вегетососудистую дистонию (ВСД). Часто болела голова, скакало давление. На нервной почве могли отказать ноги либо на какое-то время переставала говорить. Это было следствием болезненных отношений с молодым человеком. Именно он сформировал в моем представлении модель отношений, когда парень делает что угодно: может унижать девушку, ограничивать ее во многом — а она должна подчиняться. После этого у меня будто появился «блок на счастливую жизнь». Все последующие отношения стали для меня чем-то вроде мести за свою растоптанную гордость.

Позже, после нескольких отношений и просто беспорядочных связей, я стала замкнутой. Поняла, что иду не туда, что теряю себя. Появлялись суицидальные мысли. Однажды наглоталась таблеток. Не умерла, к счастью. Или к сожалению. Откачивали на дому, чтобы не поставили на учёт к психиатру. После этого отравления нормально не могли взять анализ крови, спрашивали, что у меня там плавает. Видимо, препарат не рассосался.

После попытки суицида замкнулась в себе, перестала общаться со своей компанией. Придумала себе альтер эго, парня. Поначалу это выглядело забавно, я общалась в соцсетях с девушками от имени парня, они чуть ли не влюблялись в меня. Затем засосало глубже: я стала говорить о себе в мужском роде не только в интернете, но и в реальной жизни, сделала короткую стрижку. Вбила себе в голову, что мне нужны отношения с девушкой. Помимо этого, периодически резала себя.

Затем меня «клемануло», что нужно худеть. За две недели похудела на шесть килограммов. Решила завязывать с этим, когда мама забрала меня с моей работы, когда мне стало плохо. Я была бледная, появилась слабость. Она решила, что все это из-за интернета, в котором я общалась с такими же поехавшими на похудении девочками, и отобрала у меня телефон.

Я не помню многих событий, которые происходили в моей жизни. Видимо, это какая-то защитная реакция организма, что-то вроде фильтров. Но помню, что на своем первом приеме у психотерапевта я рассказывала не только про порезы, неопределенность с половой принадлежностью и желание похудеть до истощения, но и про непонимание со стороны родных. У меня с детства на них какая-то обида. Глубокая. Которая не проходит до сих пор.

— Во сколько лет у Вас случилась первая попытка суицида?

— Она была единственная. Вроде бы мне было 22. Точно не помню. До этого просто мысли были, как у многих: вот умру — и всем жить станет легче. Но до решительных действий не доходило.

— Вы росли в благополучной семье?

— Когда мне было пять лет, папа с мамой развелись. Я видела его пьяным, видела, как он бил маму, не стесняясь меня. После их развода мы переехали к бабушке. Вроде бы мне всего хватало, но я и не была избалованной, довольствовалась тем, что есть. Единственное, о чем жалела все детство, что у меня никогда не было отдельной детской комнаты. И вроде все благополучно, но были очень частые ссоры с мамой и бабушкой, особенно в старших классах школы. Может, и я характер показывала, а может, просто они придирались на пустом месте, требуя от меня подчинения. Видимо, с тех пор я ненавижу контроль и ограничение свободы.

— Скажите, пожалуйста, когда Вы придумали альтер эго парня, Вас влекло к девушкам в сексуальном плане?

— Меня влекло к ним и раньше, но это было как развлечение. И сексуальные отношения с девушками были до появления этого расстройства. Во время проявления альтер эго были только симпатии. Как взаимные, так и не очень. Секса в тот период с девушками не было. Но и от парней меня отвернуло. Сексуальных отношений тогда не было года два вообще. А еще с приходом альтер эго я стала зависать в группах ЛГБТ, андрогинов, заводила разные знакомства. Я настолько вжилась в образ парня, что один ранее известный андрогин сказала мне, что хотела бы пригласить меня на кастинг моделей-андрогинов. Но, к сожалению, она была из России, а у меня не было возможности или решимости поехать и попробовать.

ПРОДОЛЖЕНИЕ НА СТР. 13 «ГС»

Справочник-навигатор «Контакты Слонимщины»



Рекламная служба индивидуального предпринимателя Володащука В.В. готовит к изданию справочник-навигатор **«Контакты Слонимщины»**, в котором будет собрана информация о контактах организаций, предприятий, компаний, предпринимателях по их виду деятельности и местоположению. В издание будут включены адреса, телефоны, электронная почта и адреса в интернете, а также рекламно-информационные материалы о компании.

Мы собираем информацию для справочника-навигатора и предлагаем Вам разместить в нем контактные данные о Вашем предприятии.

Просим Вас предоставить следующую информацию: полное название Вашего предприятия, организации, адрес, номера телефонов, электронную почту и адреса в интернете. А также можем разместить рекламу Вашего предприятия. Получив Ваше согласие, мы бесплатно разработаем макет рекламно-информационного модуля.

Справочник-навигатор «Контакты Слонимщины» — удобный помощник для всех, кому нужна достоверная информация о Вашем предприятии, товарах и услугах!

ПОДРОБНАЯ ИНФОРМАЦИЯ ПО ТЕЛ: 29-000, 8-029-61-22-643



Талант — это желание работать, а во-вторых, работоспособность.
К. Станиславский

Конкурс «Отличник»

продолжается

Взрослые постоянно твердят — «нужно хорошо учиться, нужно хорошо учиться...», объясняя это тем, что в будущем без образования никуда. Мы решили узнать, что думает о будущем подрастающее поколение, и попросили некоторых ребят ответить на вопрос: «Что нужно, чтобы в будущем стать успешным человеком!»



Полина Нагула

УЧИТСЯ В 5 «Б» КЛАССЕ СШ №5. И ЗАНИМАЕТСЯ ТАНЦАМИ:

— Ходить в школу люблю, мне нравится русская литература и язык, особенно стихи Пушкина и Есенина. Помимо уроков и домашних заданий, уже три года занимаюсь восточными танцами. Чтобы стать успешным, нужно хорошо учиться в школе, получить хорошее образование в дальнейшем.



Вероника Нагула

ЯРКАЯ, ТВОРЧЕСКАЯ ДЕВОЧКА, КОТОРАЯ НА ВОПРОС О ТОМ, КЕМ ОНА ХОЧЕТ СТАТЬ В БУДУЩЕМ, ОТВЕТИЛА: «ТОЧНО НЕ ЗНАЮ, НАВЕРНОЕ, ВРАЧОМ!»

— Мне 10 лет, я тоже хожу в 5-ю школу в тот же класс, что и Полина. Я люблю рисовать, поэтому в школе мне больше всего нравится рисование и труды. Рисованием занимаюсь дополнительно, рисую акварелью и карандашом. Мне кажется, чтобы стать успешным, нужно прилагать много усилий в учебе, чтобы поступить в хороший университет.



Мирослав Корчиц —

ОЧЕНЬ СЕРЬЕЗНЫЙ МОЛОДОЙ ЧЕЛОВЕК С ШИРОКИМ КРУГОЗОРОМ, ОН УЧИТСЯ В 6-М КЛАССЕ СШ №2.

— Стараюсь хорошо учиться в школе, а в свободное время занимаюсь на аккордеоне, прислуживаю в костеле, а также изучаю польский язык. Из любимых школьных предметов — это история, информатика, биология и математика. А в будущем я хочу стать зубным врачом. Мне кажется, чтобы стать успешным, для начала нужны хорошие манеры, чтобы не грубить людям, и конечно же, получить хорошее образование, чтобы тебя приняли на работу, о которой ты мечтаешь.



Саша Омельянович

УЧИТСЯ В 5 «Б» КЛАССЕ СШ №5 И ЛЮБИТ АНГЛИЙСКИЙ, МАТЕМАТИКУ И ФИЗКУЛЬТУРУ.

— Свободное время трачу по-разному, немного за уроками, немного за компьютером. Раньше я пробовал рисовать, но у меня не очень выходило, теперь занимаюсь лепкой, это действительно здорово! Чтобы стать успешным, нужно учиться, но это не главное, думаю, нужно иметь талант.



Женя Авагимов

УЧИТСЯ В 5-Й ШКОЛЕ В 5 «В» КЛАССЕ. ЖЕНЯ ПРИЗНАЛСЯ НАМ, ЧТО ЕМУ НРАВИТСЯ РУССКАЯ ЛИТЕРАТУРА

— В школе мне нравится — узнаешь много нового, к тому же здесь все друзья и можно повеселиться. В свободное время я занимаюсь легкой атлетикой. По-моему, чтобы стать успешным, нужно хорошо учиться и иметь много хороших друзей.

Как бы там ни было, все ребята так или иначе согласны с тем, что учиться всё же нужно — и делать это хорошо! Мы желаем участникам нашего опроса и всем ребятам, кто старается для своего будущего, чтобы в их жизни все сложилось лучшим образом и они пришли к желанному успеху!

А чтобы учиться было интереснее, приглашаем к участию в нашем конкурсе!

Анастасия САЛЕЙКО

Внимание!

Новые призы конкурса «Отличник»!

В этот раз среди участников конкурса, кто получит и пришлет нам больше всего 9 и 10 за текущую учебную четверть, мы выберем трех победителей!

1-е место — сертификат на 40 рублей на посещение кафе «Пятачок».

2-е место — сертификат на 30 рублей от магазина «Модные детки».

3-е место — сертификат на 20 рублей от магазина «Модные детки».

Все остальные условия остались прежними: собирайте хорошие оценки, вписывайте их в купоны конкурса «Отличник» и присылайте или приносите нам (ул. Красноармейская, 41)!

Смелее принимайте участие в конкурсе! Выиграйте себе модную вещичку в «Модных детках» или возможность сходить со своими друзьями или семьей в «Пятачок».

КУПОН

ФИО участника
Школа, класс участника
Количество 9 и 10, полученных участником за текущую неделю
Мобильный телефон родителя(ей) для связи
+375 (   )
(22 — 27 января)
Дата учебной недели, за которую должны быть внесены оценки
Подпись родителя

ВНИМАНИЕ!

ПРОДОЛЖАЕТСЯ ПОДПИСКА НА «ГАЗЕТУ СЛОНИМСКУЮ»

Уважаемые наши подписчики! Подписаться на нашу газету вы можете в любом почтовом отделении РБ, через систему ЕРИП (после оплаты сообщить по телефону 2-99-99), а также по адресу: г.Слоним, ул.Красноармейская, 73Б и ул.Красноармейская, 41, до 25-го числа любого месяца.



Нашу газету также можно купить и в киоске

Подписавшись на газету, Вы получаете:

✓правдивую информацию и свежие новости Слонима, Зельвы, Мостов;
✓24 страницы с удобно читаемой программой ТВ на неделю;
✓только для подписчиков «ГС» — бесплатная оперативная юридическая консультация;
✓помощь в решении проблем при обращении на горячую линию «Газеты Слонимской»;
✓ полезные советы хозяйкам и садоводам-огородникам, секреты здоровья в рубрике «Здоровье и кухня»;
✓у вас есть шанс войти в историю своего города;
✓ваше селфи в номере;
✓одно бесплатное объявление в месяц;
✓поздравление каждого подписчика бесплатно с днем рождения (при подписке в почтовых отделениях — позвонить в редакцию и сказать дату рождения).

Торопись подписаться на «Газету Слонимскую», не упусти свой шанс!

Цена подписки за один комплект «Газета Слонимская» + «Отдушина»: для индивидуальных подписчиков на 6 месяцев — 32 руб. 76 коп., на 3 месяца — 16 руб. 38 коп., на 1 месяц — 5 руб. 46 коп.

Для предприятий и организаций: на 6 месяцев — 36 руб. 66 коп., на 3 месяца — 18 руб. 33 коп., на 1 месяц — 6 руб. 11 коп.

Подписной индекс для индивидуальных подписчиков: 63272; для предприятий и организаций: 632722.

Редакция «ГС»

Шчыра віншуем рэдактара сайта gs.by

Дзмітрыя МІЦКЕВІЧА і яго жонку Вольгу

з нараджэннем дачкі!
Дзяўчынка з'явілася на свет
у радзільным аддзяленні
Слонімскай раённай бальніцы
раніцай 23 студзеня
вагой 3100 г і ростам 50 см.



Здаровай хай расце малеча
На радасць маладым бацькам!
Шчаслівых клопатаў на плечы
І плёну ў гадаванні вам!
Рэдакцыя "Газеты Слонімскай"

Слонимский морж о зимнем ... и причинах, почему стоит пр...

Как только их не называют по всему миру — выдры, тюлени, нерпы и даже белые медведи, а на наших просторах просто моржи — отважные любители купания в ледяной воде. Кто-то открыто восхищается смелостью этих людей, а кто-то смотрит откровенно косо. Что думают об этом сами моржи, мы узнали у слонимского поклонника такого способа закалки.



Владимир занимается зимним купанием уже 11 лет.

— На самом деле моржом я себя не считаю, просто купаюсь круглый год. Настоящие моржи — это закаленные профессионалы, способные довольно продолжительное время находиться в холодной воде, участвовать в заплывах. Я не стремлюсь к такого рода подвигам, мне достаточно того, что я делаю сейчас. Купаюсь в Щаре, когда она подмерзает, еду на Иссу, если и там лед, отправляюсь в Жировичи в купель.

— О моржевании рассказывают много историй, особенно о том, какой целительный эффект оказывает зимнее купание на организм. Так ли оно?

— Этот вопрос сугубо индивидуальный — в моем случае так и есть. Собственно, я начал моржевать потому, что меня часто изводила простуда. Где-то просквозит или замерзнут ноги — и всё, три недели таблетки глотаешь. И мой знакомый, Олег Юреня, посоветовал мне начать купаться. С начала знакомства с ним меня поражала одна его особенность — он зимой ходил в футболке или рубашке с коротким рукавом. В общем, он долго меня уговаривал и однажды уговорил. Первый мой, так сказать, заплыв состоялся зимой на Щаре, без какой-либо подготовки, тогда мне было 44 года. Было очень страшно, но полученные ощущения того стоили. Через какое-то время я заметил, что простужаюсь крайне редко, а если случается, сразу еду на Щару или Иссу и через несколько купаний подряд простуду как рукой снимает. Сейчас Олег живет в Мостах, и мы не видимся, но я до сих пор ему очень благодарен.

— Владимир, Вы упомянули, что первое Ваше купание состоялось без подготовки, а что собой представляет эта подготовка?

— Подготовка включает в себя физическую и психологическую готовность. Многие советуют начинать закаляться постепенно: выходить на улицу в легкой одежде на короткое время, принимать прохладный душ и постепенно снижать температуру воды. На мой взгляд, это слишком долго и может только отбить охоту. Но подчеркну, что это только мое видение. А насчет психологической готовности — взять себя в руки и решиться — это крайне важно. Ведь я в первую очередь делаю это для себя, а не для того, чтобы доказать что-то кому-то.

— И как Вы это делаете? Есть особая процедура, не так ли?

— Суть закалки в том, что организм резко теряет большую долю тепла, кровь устремляется из конечностей в органы, заполняя мелкие капилляры, которые не задействуются организмом и с возрастом атрофируются. С одной стороны, это оказывает положительное влияние на кровеносную систему, кровяное давление и многое другое. С другой — может навредить, если не соблюдать простых правил и пытаться прыгнуть выше головы.

После того как вы искупаетесь, нужно согреть тело, особенно конечности, поэтому обязательно нужно подготовить полотенце, теплую одежду и обувь и хорошо бы прогретую машину.

Я езжу окунаться один-два раза в неделю. В воде нахожусь недолго, окунусь на секунд двадцать — и на берег. Этого вполне достаточно. На берегу нужно хорошенько обтереться полотенцем и сделать небольшую зарядку. Первую минуту будет холодно, но скоро кровь, насыщенная адреналином, разойдется по телу теплом. Чувствуешь себя полным сил и гордости оттого, что решился, а адреналин усиливает это ощущение. Через пару минут нужно хорошенько утеплиться снаружи и согреться горячим чаем изнутри, если есть возмож-



Купание в Иссе, 18.01.2018

и купании, гордости реодолеть страх


На берегу после купания

ность.

— Сколько времени нужно находиться в воде?

— Это крайне важный вопрос. В первое время можно ограничиться несколькими секундами, просто окунуться, а со временем поднимать эту планку. Помню, однажды весной блеснуло солнышко, вода уже немного прогрелась и после зимнего купания показалась нам теплой. Мы с Олегом плавали минут 10-15. В итоге переохлаждение и ангина.

— И Вы каждый раз перебарываете внутренний барьер и страх?

— Нет, если выдерживать режим, то страха нет. Можно сказать, что тело помнит ощущения после купания и не сопротивляется. Но вот стоит только пропустить парочку окунаний — и тогда лень и страх тут как тут. Если честно, именно этим я и горжусь, что переборол себя однажды и не перестаю делать это на протяжении 11 лет.



— Как относятся окружающие и домашние к Вашему хобби?

— Окружающие обычно удивляются, расспрашивают. Больше всего мне нравится реакция зимних рыбаков, когда меня видят. На Щаре у меня есть любимое место, около объездной дороги, и водители фур постоянно сигналят мне, когда я стою на берегу. Конечно, поднимает настроение. А домашние в целом поддерживают, дочь даже купалась вместе со мной раньше, но в последнее время ленится.

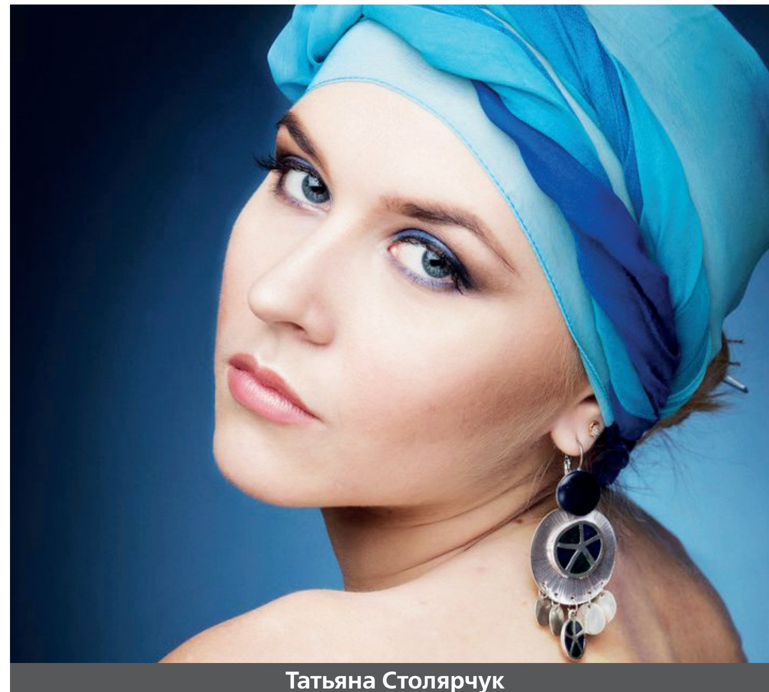
— Все ли могут заняться таким экстремальным способом оздоровления?

— Думаю, к этому вопросу стоит подходить с осторожностью. Если есть серьезные проблемы с сердцем, почками, суставами или заболевания, связанные с различными приступами, лучше не рисковать. Но если уверены в своих силах и хотите попробовать, всегда берите с собой кого-то для подстраховки, соблюдайте правила безопасности и хорошенько готовьтесь. Тогда за уши не оттащишь!

Анастасия БЕЛОВА
ФОТО АВТОРА

«У МЕНЯ ИМЯ ТАТЬЯНА АССОЦИИРУЕТСЯ С ТАНКОМ»

25 января имеет своё имя — День Татьяны. В этот день именины празднуют наши Тани, Танечки, Танюши. Накануне этого праздника «ГС» побеседовала с одной из слонимских именинниц о ее имени. Наша собеседница — Татьяна Столярчук, студентка 4-го курса Белорусского государственного экономического университета.


Татьяна Столярчук

— Татьяна, как Вас называют родные?

— Татьяна, Таня, Танюша, Танечка, Танюха, Танчик.

— Кто Вам дал такое имя?

— Родители назвали меня Татьяной. Я была долгожданным ребенком, и они хотели, чтобы я была сильной духом, а имя Татьяна полностью несет в себе данную силу.

— Нравится Вам свое имя?

— Безусловно, нравится. Ни одно другое имя так не подошло бы мне и не подчеркнуло бы то, какая я есть — Татьяна, именно полное имя.

— Один священник как-то заметил: «Характер у всех Татьян особенный — Татьянинский!» Какие черты, по Вашему мнению, чаще всего включает Татьянинский характер?

— Татьяна упряма, властна и целеустремленна, не терпит возражений. Она обладает деловой хваткой, и у нее острый ум. Татьяна умеет постоять за себя и почти всегда лидер. Но еще она устроительница и озабочена судьбами окружающих ее людей, стремится все уладить. И она никогда не откажется помочь. Татьяну не волнует, какое впечатление она производит на окружающих, она редко жалеет о чем-нибудь.

— А с чем ассоциируется у Вас это имя?

— Как бы странно ни звучало, но лично у меня имя Татьяна ассоциируется с танком. И этот танк сметает все преграды и сносит всё на своем пути. Говоря образно, он пройдется своей мощью там, где раньше были обыденность и скука, и оставит после себя лишь восхищение и восторг.



— Как отмечаете этот день?

— 25 января все Татьяны отмечают свои именины в память о самой любимой и почитаемой святой мученице Татиане Римской, которая прославилась своей благотворительностью и была казнена за проповедование христианства. Я не исключение. Отмечаем в теплом семейном кругу с родителями, бабушками и дедушками с вкусным тортом. Родные дарят символические подарки.

— Чем Вы занимаетесь, чем увлекаетесь?

— С самого детства я была очень разносторонним человеком, ходила на рисование, окончила театральную школу, посещала модельную школу в детско-юношеском объединении «Вита-Стайл» под руководством Виталия Жилинского. И это отнюдь не все. Окончила гимназию №1 с золотой медалью. В скором времени, надеюсь, получу красный диплом. Помимо учебы в университете, сдала на права в Минске, окончила курсы телеведущих при телеканале БЕЛМУЗТВ, а также тренинг-школу Андрея Бибикова по направлению «Речевой имидж». Четвертый курс — это последний, а значит, пора готовиться к поступлению в практико-ориентированную магистратуру по логистике.

— Какое у Вас самое большое достижение и какой самый впечатляющий провал?

— Любое падение — это ступенька к успеху, поэтому в моей жизни не было и не будет провалов. А самым большим своим достижением считаю победу в 14 лет на конкурсе, на котором я завоевала титул Miss World Junior 2011.

— Вообще, Татьяна, хотелось бы Вам приобрести широкую известность и в каком деле?

— Конечно! Известность предполагает некую непостижимую харизму, способность удивить и очаровать окружающих. Хотелось бы приобрести широкую известность посредством успешного продвижения в общественной и профессиональной деятельности, именно в логистике.

— А какое представление у 21-летней девушки об идеальной семье?

— Идеальная семья — это поддержка в любую минуту твоей жизни. Это место, где царит любовь и согласие, где всегда можно получить весомую помощь и полезный совет, где есть взаимопонимание между родителями и детьми и постоянная вера друг в друга. В такой семье нет нареканий, обид и разочарований, а присутствует совместный отдых, общие увлечения и семейные вечера проходят в теплой атмосфере.

— На остальные вопросы ответьте, пожалуйста, одним словом. По какой причине в последний раз плакали?

— Болезнь дедушки.

— О чем стараетесь не думать?

— О плохом.

— Какой сайт Вы открываете утром самым первым?

— ВКонтакте.

— Что Вы не едите?

— Суши.

— Верите ли в любовь с первого взгляда?

— Да.

— С кем из великих Вам хотелось бы встретиться?

— Леонардо да Винчи.

— В детстве кто был Вашим любимым героем?

— Мулан из одноименного мультфильма.

Жанна ИВАНОВА
ФОТО ИЗ АРХИВА ТАТЬЯНЫ СТОЛЯРЧУК

ПОМОГИ СЕБЕ САМ

Ставьте цель быть здоровым — и у вас всё получится

В одном из номеров мы рассказывали о том, как слонимчанин Максим Чурило победил свой недуг и стал чувствовать себя здоровым благодаря лишь шести упражнениям и правильному питанию. Максим Константинович эти упражнения делает на протяжении 20 лет, чувствует себя бодро и советует всем следовать его примеру.

Времени потребуется на выполнение комплекса простых, но эффективных упражнений всего 20-30 минут. Результат — поразительный.

Позаботьтесь о своем здоровье сами, ведь в каждом человеке заложены силы, которые помогут вам стать здоровым человеком. Просто эти силы необходимо научиться развивать.

Итак, какие упражнения необходимо делать, чтобы быть здоровым, быть в прекрасной форме и чувствовать себя энергично.

Упражнение «Золотая рыбка»

Упражнение выполняется вот так: для начала ложимся на ровную кровать вниз либо вверх лицом, пальцы нижних конечностей тянем по направлению к туловищу. Скрещиваем обе руки и кладем их под шею, где находится 4-й и 5-й шейный позвонки. В данной позе необходимо извиваться всем телом, чтобы получались движения наподобие рыбы в воде.

Регулярная гимнастика по этой схеме способна избавить от сколиоза, снять болевые ощущения, перенапряжение в позвоночных дисках. Кроме того, кровообращение станет более интенсивным.

Упражнение для капилляров

Выполняем следующим образом: ложимся прямо на спину, голову кладем на твердый валик, а нижние и верхние конечности вытягиваем вверх вертикально по отношению к туловищу. Начинаем плавно вибрировать ногами и руками.

Упражнение осуществляет нагрузку на капилляры в органах, делая кровообращение более активным. Также обновляется лимфатическая жидкость. Регулярное выполнение упражнения 2 раза в день гарантирует восхитительный результат.

Упражнение «Смыкание ладоней и стоп»

Упражнение выполняем в положении лежа на спине, голова при этом должна располагаться на твердом валике. В первой части упражнения руки кладем на грудь. После этого раскрываем ладошки, соединяя при этом кончики пальцев обоих рук и надавливая легонько друг на друга. Потом выполняем манипуляции руками, сомкнув кончики пальцев. Затем ладони смыкаем над грудью.

Упражнения для спины и живота

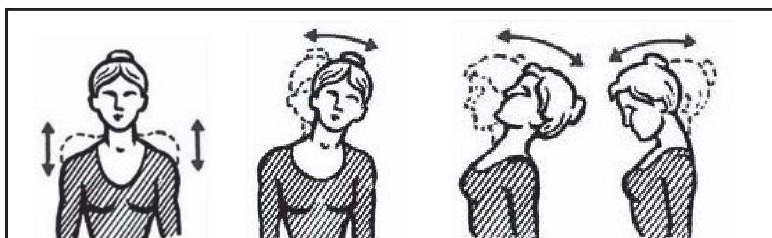
Садимся ягодицами на пятки, при этом широко разводим в стороны коленки. Слегка покачиваем туловище так, чтобы середина движения располагалась прямо на копчике. Проследите за тем, чтобы спина оставалась прямой. Когда вы наклоняете позвоночник в сторону, брюшной пресс выталкиваем наружу. Гимнастику выполняем 2 раза в день вечером и утром.

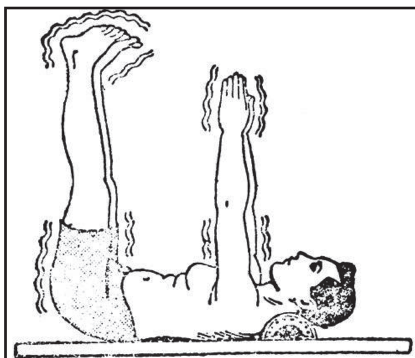
— Были такие моменты, когда я терял сознание, настолько мне было плохо. Но после того, как я стал выполнять эти упражнения, я как заново родился на свет. Вы, может, мне не поверите, но это действительно так. Благодаря этим упражнениям я живу, — замечает в разговоре Максим Константинович.

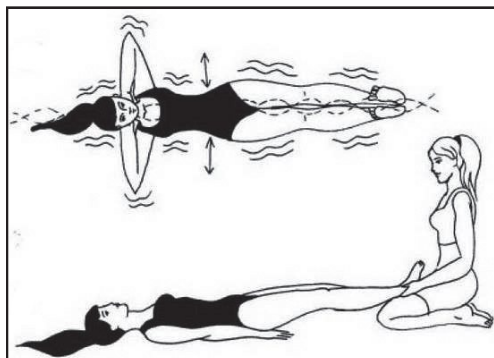
Когда вы начнете делать эти упражнения, почувствуете прилив энергии и сил. Но вначале эти упражнения могут показаться сложными, возможно, что и не сразу все у всех получится, но надо стремиться быть здоровыми. Как говорится: без труда не вытащишь и рыбку из пруда.

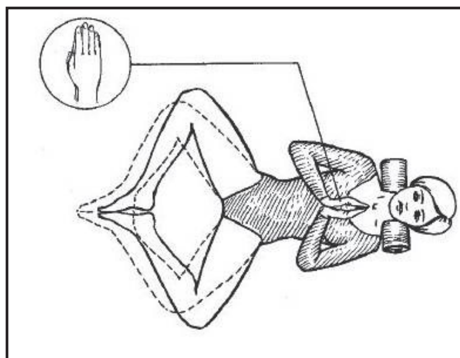
Те люди, которые начнут пользоваться комплексом упражнений на практике, быстро ощутят прилив энергии и сил, они обеспечат себе надежную защиту от многочисленных заболеваний, ощутят радость и хорошее настроение. Здоровье наполнит весь организм.

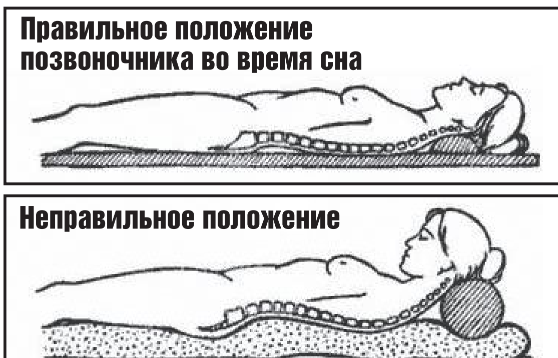
Анна ВОЛОДАЩУК











Добро пожаловать, Владик!



Великая радость пришла в дом известного местного футболиста Николая Остапчика, который играл в футбольной команде «Коммунальник». 15 января в 10 часов 15 минут у него родился долгожданный сын, который, возможно, подрастет и будет продолжать спортивную династию футболиста.

Вес малыша — 3 килограмма 300 граммов, рост — 51 сантиметр. Назвали родители своего сыночка Владиславом. В семье Ольги и Николая подрастают две дочери: 14-летняя Анна и 5-летняя Ангелина.

Родные безмерно счастливы и рады такому подарку Небес. Своей радостью они поделились с читателями «Газеты Слонимской».

— Я безмерно счастлив и рад рождению сына. Наконец-то в нашей семье появился еще один мужчина, которому мы очень и очень рады. Пусть сын растет здоровым, крепким, счастливым, удачным, умным, а потом сам решит, кем ему быть — футболистом или хоккеистом.

— От всего сердца мы поздравляем Ольгу и Николая с прекрасным прибавлением в семье. Пусть наш внучок растет здоровым, набирается сил, чтобы радовал и бабушек, и дедушек, и всех родных своими успехами, счастья и радости семье, — пожелали бабушки Тамара Аркадьевна и Людмила Николаевна.

Аннушка и Ангелина, старшие сестрички, также безгранично рады рождению братика.

— Пусть братик растет здоровым, сильным, большим, красивым, чтобы он был самый хороший и самый лучший, — пожелали сестрички Аннушка и Ангелина.

Поздравляем многодетную семью Николая и Ольги Остапчик со значимым событием!

Анна ВОЛОДАЩУК
ANNA@GS.BY

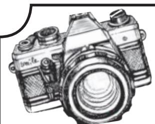
УВАЖАЕМЫЕ ЧИТАТЕЛИ!

В рубрике «Поздравляем с днём рождения!» мы поздравим вашего ребенка бесплатно! Приносите или присылайте нам фото своих любимых чад (в конверте по адресу: 231800, РБ, Гродненская обл., г. Слоним, ул. Красноармейская, 41 или на электронный адрес anna@gs.by). В письме обязательно укажите имя и фамилию именинника, дату его рождения и возраст. Вложите в своё письмо чистый конверт с маркой и вашим адресом, чтобы мы могли выслать фото обратно. Ждем фото именинников!

Поздравляем с днём рождения!

Яна Бузун
19 января исполнилось 9 лет





Пазнай сябе на фота

Паважаныя чытачы! Пазнавайце на старых фотаздымках сябе, сваіх знаёмых і блізкіх і тэлефануйце нам: 8 (01562) 29-000, 8 (029) 133-04-21 — у працоўныя дні з 9:30 да 17:30.



Пазнайце сябе ці знаёмых на гэтым фотаздымку



На фотаздымак, змешчаны ў мінулым нумары газеты, адгукнулася наша чытачка Наталля Іванаўна Прыхадоўская.

— Гэта кастрычніцкая дэманстрацыя 1985 года. Па вуліцы ідзе калона аўтарамонтнага завода, на якім калісьці працаваў мой бацька Іван Канстанцінавіч Прыхадоўскі, людзі на фотаздымку — глядзяць на тую калону.

У «Масквічы» з пярэдняй дзверкі глядзіць мой брат Вячаслаў Шафарэвіч, якому тут 11 гадоў. Цяпер ён жыве на 1-й Заходняй вуліцы ў Слоніме. У белай шапцы за машынай стаіць мая маці Соф'я Герасімаўна Шафарэвіч. Яна, на жаль, ужо памерла.

Зззаду каля багажніка машыны ў шапках-пеўніках стаяць мае сыны: большы, справа, Сяргей Сымонавіч і меншы, злева, Дзмітрый Сымонавіч. Сыны нарадзіліся ў Гродне, жывуць там і цяпер.

За дзецьмі ў хустцы, тварам да дзяўчыны злева, стаіць мая свякроў Яўгенія Мікалаеўна Прыхадоўская. Ёй цяпер 83 гады, жыве на Садовай вуліцы ў Слоніме, — расказала Наталля Іванаўна і адзначыла, што пазнала сваіх родных на фотаздымку, калі яго змясцілі на сайце газеты, бо на паперы распазнаць людзей тут цяжка.

Наталля Іванаўна атрымае запрашэнне на два месцы на спектакль для дарослых «Ход канём» Слонімскага драмтэатра, які адбудзецца ў нядзелю, 28 студзеня, пачатак у 17.00.

На гэты ж спектакль атрымае запрашэнне на два месцы Галіна Мустафаўна Матушэўская, якая пазнала родных на фотаздымку ў №1.

Мікола КАНАНОВІЧ

ФОТА З АРХІВА «ГС»

Слонимчане — жертвы политических репрессий в 30-е годы

ПРОДОЛЖЕНИЕ. НАЧАЛО В №№2-3

Агейчик Николай Григорьевич
1887 г.р., м. р.: д. Байки Слонимского уезда Гродненской губ., белорус, из крестьян, образование: высшее
учитель, Школа коммуны, Селютский с/с
прож.: Витебская обл., Витебский р-н, ст. Заболотинка
арестован 05.05.1937
Обвинение: 66, 68, 72 УК БССР — Участник диверсионно-шпионской организации, шпионаж в пользу Польши
Приговор: комиссия НКВД СССР и Прокурора СССР, 17.12.1937 — ВМН
Расстрелян 27.12.1937, Минск
Реабилитация: Военная Прокуратура БВО, 14.08.1989
Источник: Белорусский «Мемориал»

Адамович Гилярий Эдуардович
1880 г.р., м. р.: г. Слоним, поляк, из рабочих, образование: начальное
торговец, собственная лавка
прож.: г. Слоним
арестован 24.07.1920
Обвинение: служба в польской жандармерии
Приговор: судебный орган, 06.08.1920 — ВМН
Расстрелян 06.08.1920
Реабилитация: Прокурор Гродненской обл., 13.09.1994
Источник: Белорусский «Мемориал»

Жанна ИВАНОВА

НА ЖЫЦЦЁВЫХ СКРЫЖАВАННЯХ

Язык без касцей


МАЛЮНАК ЯЎГЕНА ІВАНОВА

Надзя Антолік з Малых Канаплянаў мела на сваёй пошце выхадны і хацела дакапаць у агародзе бульбу. Кастрычнік падбіраўся да сярэдзіны, а яна ўсё ніяк не ўправіцца, таму раніцай, як толькі развіднела, хуценька паснедала і, апрануўшы старую куртку і нацягнуўшы на шкарпэткі гумовікі, рушыла да парога. Раптам зазваніў тэлефон. Гумовікі прыйшлося зняць і пайсці ў пакой, дзе ён стаяў.

— Гэта ты, Надзя? А гэта я, Нінка Кардонка, — пачуўся ў трубцы незнаёмы жаночы голас. Ён быў занадта вясёлы, і гаспадыня падумала, што кабета, ледзь пралупіўшы вочы, памачыла нос у віно ці гарэлку.

— Я...

— А чаму ты ўчора вечарам мне дзвярэй не адчыніла? Я табе крыху віна прыносіла, што мы з Анфісай Бурко не дапілі. Залішне ўжо нам было...

— Не адчыніла, бо не хацела, — Надзя ўжо зразумела, што кабета набрала не той нумар. Зразумела і тое, што яе незнаёмая цёзка не супроць была кульнуць чарку ў кампаніі Нінкі.

— Ну і не трэба. Я цяпер пахмялілася тым віном.

— Усё, бывай, я кладу трубку, бо няма калі балбатаць, трэба ісці бульбу дакопваць.

— Дакопваць? То і дакопкі справім? Дай на бутэльку вінца, я збегаю ў магазін. Мне ж таго, што выпіла, мала будзе. Даставай грошы, я зараз падбягу.

Нічога не кажучы, Надзя паклала трубку і пайшла ў агарод. Як ні старалася, не магла здагадацца, што гэта за баба такая, хоць яна ў сваім гарадку ведала амаль усіх.

— А халера з ёй, — сказала нарэшце, — памылілася баба ды памылілася. Каб столькі і клопату.

Назаўтра разносячы па сваім участку пошту ды ўпраўляючы розныя гаспадарчыя справы, яна і забылася пра той званок, але паслязаўтра незнаёмая Нінка Кардонка зноў аб`явілася ў эфіры. Ужо сцямнела, калі яна набрала Надзін нумар:

— Здарова! — гукнула весела. — Што ты там робіш? Можа, маеш што ў шклянку наліць, бо ў мяне ўсё закончылася?

— Не маю і не мела. Клопатаў розных хапае і без усякіх шклянак.

— Скнара! Я дык з табой заўсёды падзялюся, а ты апошнім часам стала такой скупой. І не звоніш мне, як раней. Закадзіравалася, ці што?

— Закадзіравалася. І ты закадзіруйся.

— Яшчэ чаго! Мужык мой ледзь не кожны дзень дадому прыпаўзае п`янюткі, а я буду цвярозымі вачамі глядзець на яго?

— І яго закадзіруй.

— Ды яго, як і мяне, на тую кадзіроўку на вяроўцы не зацягнеш. Кажуць, потым усё жыццё нельга будзе нават кроплю віна ці гарэлкі выпіць. Гэта ж пакута...

— А цяпер не пакута? Толькі і думкі ў цябе пра тое, чаго ў шклянку наліць.

— Ат, не старайся мяне перавыхаваць. Слухай, можа, табе салярка патрэбна? Танна выйдзе: за вядро — усяго бутэлька віна.

— Не, мне салярка не патрэбна, а вось бензін быў бы дарэчы, — мовіла Надзя. Проста так сказала, бо машыны ніколі не мела.

— Наконт бензіну не атрымаецца...

— Чаму? У цябе ж, па ўсім відаць, уласная аўтазапраўка ёсць.

— Ну ты і загнула! Аўтазапраўка... Мужык мой на трактары працуе, вось і сцэджвае паціху зэканомленае паліва. У нас у гаражы амаль паўбочкі саляркі ёсць. А бензін іншыя сцэджваюць, хто на машынах працуе. Бензін хутчэй можна загнаць, на яго большы попыт, на салярку не такі...

— І ты, Нінка, даўно гандлюеш саляркай?

— Ды ўжо таксама... Месяцы два, а можа, і болей. Як мой Віцька перайшоў працаваць на трактар, так і гандлюю. Паціху, можна сказаць, краду ў яго. А чаму?

— Па качану! От язык без касцей, пляцеш усё, што ўдумаецца! Сп`яну ты нават не ведаеш, каму звоніш і з кім гаворыш. Усё размалола да зернетка. Я не твая знаёмая Надзя, а зусім другая. І мой сын у міліцыі працуе. От як я яму раскажу пра ўсё, што ты тут намалола, то хуценька возьме за шкірку і твайго Віцьку, і цябе.

— Надзечка, родненькая, не кажы яму! І нікому не кажы! — Нінка раптам працверазела, голас наліўся слязамі. — Не будзем мы больш так рабіць. Клянуся! І піць я больш не буду, і ён красці салярку ды цягаць дадому не будзе. Надзечка! От жа я дурная, каб мне язык адсох, каб на ім скула села, каб ён аблез ды ў рот не ўлез!

— Другі раз глядзі, куды палец сунеш... Не перажывай, нікому не скажу, а то яшчэ кандрашка схопіць цябе, дурніца...

Леанарда ЮРГІЛЕВІЧ

ГЭТЫ ТЫДЗЕНЬ У ГІСТОРЫІ СЛОНІМШЧЫНЫ: 22 — 28 студзеня



У НОЧ З 22 НА 23 СТУДЗЕНЯ 1863 ГОДА

на тэрыторыі былой Рэчы Паспалітай пачалося паўстанне супраць царскага самадзяржаўя. У Слоніме яго падрыхтоўкай займалася рэвалюцыйная арганізацыя на чале з цывільным начальнікам доктарам Уладзіславам Сымановічам.

24 СТУДЗЕНЯ 1909 ГОДА

ў вёсцы Зачэпічы нарадзіўся паэт Іван Івашэвіч, які пісаў пад псеўданімамі Пятрусь Граніт і Мацей Гвозд. Памёр 14 студзеня 1980 года.

25 СТУДЗЕНЯ 1944 ГОДА

ў Слоніме ад сухотаў памёр мастак Антон Карніцкі. Нарадзіўся ў Адэсе 30 снежня 1912 года.

Васіль ГЕРАСІМЧЫК

АФИША

Театр

ВОСКРЕСЕНЬЕ, 28 ЯНВАРЯ

Для детей: «Малыш и Карлсон», начало в 12.00

Для взрослых: «Ход конём», начало в 17.00

Центр культуры

Кинозал

СРЕДА, 24 ЯНВАРЯ

«Приключения Паддингтона 2» 3D (Франция, США, 2017, 6+, семейный, 1 ч. 43 мин.), начало в 12.00, 15.40

«Фердинанд» 3D (США, 2017, 6+, семейный, мультфильм, 1 ч 45 мин.), начало в 13.45

«Движение вверх» 2D (Россия, 2017, 6+, спорт, драма, 2 ч. 13 мин.), начало в 17.15, 21.00

«Кто наш папа, чувак?» 2D (США, 2017, 18+, комедия, 1 ч. 53 мин.), начало в 18.30

«Движение вверх» 2D (Россия, 2017, 6+, спорт, драма, 2 ч. 13 мин.), начало в 21.00

ЧЕТВЕРГ, 25 ЯНВАРЯ

«Приключения Паддингтона 2» 3D, начало в 12.00

«Тум-Паби-Дум» 2D (Беларусь, 2017, 0+, семейный, 1 ч. 35 мин.), начало в 14.00

«Бегущий в Лабиринте» 2D (США, 2017, 16+, боевик), начало в 16.00, 18.30, 21.00

ПЯТНИЦА, 26 ЯНВАРЯ

«Приключения Паддингтона 2» 3D, начало в 12.00

«Тум-Паби-Дум» 2D, начало в 14.00

«Бегущий в Лабиринте» 2D, начало в 16.00, 18.30, 21.00

СУББОТА, 27 ЯНВАРЯ

«Приключения Паддингтона 2» 3D, начало в 12.00

«Тум-Паби-Дум» 2D, начало в 14.00

«Бегущий в Лабиринте» 2D, начало в 16.00, 18.30, 21.00

ВОСКРЕСЕНЬЕ, 28 ЯНВАРЯ

«Приключения Паддингтона 2» 3D, начало в 12.00

«Тум-Паби-Дум» 2D, начало в 14.00

«Бегущий в Лабиринте» 2D, начало в 16.00, 18.30, 21.00

Концертный зал

ПОНЕДЕЛЬНИК, 29 ЯНВАРЯ

Концерт «Дискотека 80-х», начало в 18.00

Главный редактор Виктор Владимирович Володащук

Учредитель
Виктор Владимирович ВОЛОДАЩУК

ГАЗЕТА ВЫХОДИТ НА РУССКОМ И БЕЛОРУССКОМ ЯЗЫКАХ

Телефоны редакции:
МТС: 8-029-584-87-32
Velcom: 8-029-133-04-21
факс: 8 (01562) 2-90-00
звонить с 9.00 до 18.00
Skype — gazslon

Для корреспонденции: 231799, г. Слоним, ул. Красноармейская, д.41
Юридический адрес: г. Слоним, ул. Красноармейская, 41

Регистрационное удостоверение №65 от 05.03.2009 года выдано Министерством информации Республики Беларусь. Свидетельство о госрегистрации УП "Газета Слонимская" ЮКЛ № 001845, выданное Гродненским областным исполнительным комитетом от 03.04.2003 г.

Свободная цена

Тираж номера 3010 экз.

Время подписания к печати по графику 23 января 2018 года 15:00

Объем — два условных печатных листа.
Газета отпечатана в ГОУПП "Гродненская типография", Гродно, ул. Полиграфистов, 4. индекс 230025
Заказ № 383

Распространяется с газетой "Газета Слонимская" по подписке и в розницу по Республике Беларусь

ISSN 1991-3362



